Formation pour la médecine du travail

Sommeil et gestion des rythmes de travail décalés

Lieux et dates de la formation

Paris 29 et 30 octobre 2015
Paris 21 et 22 janvier 2016

Durée de la formation : 2 jour (14 heures)
Tarifs : 990 € HT (1188 € TTC)
Groupe limité à 12 personnes

Les objectifs de la formation

- Connaître les bases de la physiologie du sommeil et du rythme Veille-Sommeil.
- Comprendre les contraintes physiologiques du travail de nuit, posté ou à horaires décalés.
- Prévenir les risques liés à un contexte de rythmes de travail atypiques.

Public concerné

- Médecin du travail
- Infirmier(e) du travail

Le programme de la formation

Physiologie
- *Pourquoi parler du sommeil ?*
- *La somnolence*
- *Le sommeil : organisation, fonctions, enregistrement*
- *La chronobiologie veille-sommeil*

Physiopathologie
- *Interrogatoire de dépistage*
- *Les apnées du sommeil (atelier)*
- *L'insomnie conditionnée*
- *Dette de sommeil et travail posté : déterminer les alertes sommeil, connaître les thérapies comportementales adaptées à la gestion des hotaires atypiques.*
- *Alimentation et travail posté.*
- *La sieste : mode d'emploi*

Responsable scientifique

Docteur Eric Mullens
- *Médecin chef du Laboratoire de Sommeil de la Fondation Bon Sauveur d'ALBI*
- *Diplôme Universitaire « Veille-sommeil » (Faculté de médecine de Montpellier)*
- *Diplôme Universitaire « Thérapie comportementale et cognitive » (Faculté de médecine de Toulouse)*
- *Participation au groupe « Somnolence et travail » Ministère de la santé, projet 2011-2012*

Moyens pédagogiques

- *Diaporamas / questionnaires*
- *Votes interactifs*
- *Remise d'un document de synthèse : Vous travaillez à des horaires atypiques, voici des conseils pour vous aider.*

Votre contact

Service Formations MySommeil
formations@mysommeil.com
Tél. : 01 46 43 33 19
www.formations-mysommeil.com

MSO33-04/15

Mentions légales et CGV sur le site www.formations-mysommeil.com